

Rudern * Kinderturnen * Fitness- und

Montag	Dienstag	Mittwoch
Trittsicher 9:00 - 10:30 - Kurs I Mechthild Bootshaus -Z-	Präventives Ganzkörpertraining 10:00 - 11:00 - Kurs I 11:15 - 12:15 - Kurs II Ute -Z- Bootshaus	Trittsicher 9:00 - 10:30 - Kurs II 10:30 - 12:00 - Kurs III Mechthild Bootshaus -Z-
	Geräte-Training Frauen I 18:00 - 19:00 Anke Bootshaus	Ju Jutsu 16:00 - 19:00 Christian Halle GS Barßel
	Pilates f. Anfänger 18:45 - 19:45 Mechthild -Z- Bootshaus	Geräte-Training 19:00 - 20:00 Gunda Bootshaus
	Herzsport mit ärztl. Betreuung 19:00 - 20:00 Rita Halle GS Barßel	Rudern Erwachsene (m/w) 19:00 - 21:00 Winter: 14:00 - 16:00
Gymnastik Frauen I 19:30 - 20:30 Rosi, Mechthild E-fehn West	Gymnastik Frauen II 19:30 - 20:30 Rosi E-fehn West	Ab September den Licht- verhältnissen angepasste Ruderzeiten!
Männer-Sauna 18:00 - 21.30 Bootshaus (nur Wintermonate) vorher: Geräte- training (17:00)	Frauen-Sauna 18:00 Bootshaus (nur Wintermonate)	

Präventionskurse für Erwachsene * Sportabzeichen

Donnerstag	Freitag	Samstag
Ausdauer u. Kraft 9:00 - 10:00 Reha-Sport 10:15 - 11:15 (mit Verordnung) Ute Bootshaus	Gymnastik u. Entspannung (PMR) 10:00 - 11:00 Mechthild Bootshaus	Sportabzeichen u. Entspannungskurse Termine s. Webseite www.rv-barssel.de u. Tagespresse
Kinderturnen -Eltern-Kind U3 -Eltern-Kind ab 3 -Grundschul Kinder 15:30 - 16:30 (Herbst - Ostern) Gunda, Heidrun, Rosi, Steffi, Michaela Sporthalle Schulzentrum	Rudern Jugend 15:30 - 17:00 Julia Bootshaus	Rudern Erwachsene (m/w) 14:00 - 16:00 für alle
Geräte-Training 17:15 - 18:15 Anke Bootshaus		Sonntag Rudern Erwachsene (m/w) 10:00 - 12:00
Pilates 18:15 - 19:15 Kurs I Mechthild -Z- Bootshaus		
Wirbelsäule 18:30 - 19:15 Judith Halle GS	Geräte-Training Frauen II 17:00 - 18:00 Marita Bootshaus	Z = zertifizierte Kurse, welche als Beitrag zur gesundheitlichen Prävention von den Krankenkassen bezuschusst werden.
Pilates 19:30 - 20:30 Kurs II Mechthild -Z- Bootshaus	Ju Jutsu 19:00 - 21:00 Christian Bootshaus	